

Boas Práticas

na Educação Sexual dos Filhos



Para **ganhar a confiança** plena dos filhos deve **dizer-se-lhes sempre a verdade**

Dedicar todos os dias pelo menos **15m** a brincar com os filhos pequenos ou a falar com os mais velhos

Falar sobre aquilo que os Pais fazem no dia a dia, o seu trabalho, hobbies, preocupações, etc.

Proporcionar informação sobre o amor, a sexualidade e a transmissão da vida aos filhos, satisfazendo sempre a sua curiosidade com a verdade, de modo adequado ao seu desenvolvimento e maturidade. Este processo deve ser gradual e personalizado.

Interessar-se genuinamente por todas as pequenas e insignificantes actividades e **problemas dos filhos**

Fazer as **refeições em família**, pois é um momento óptimo para o diálogo

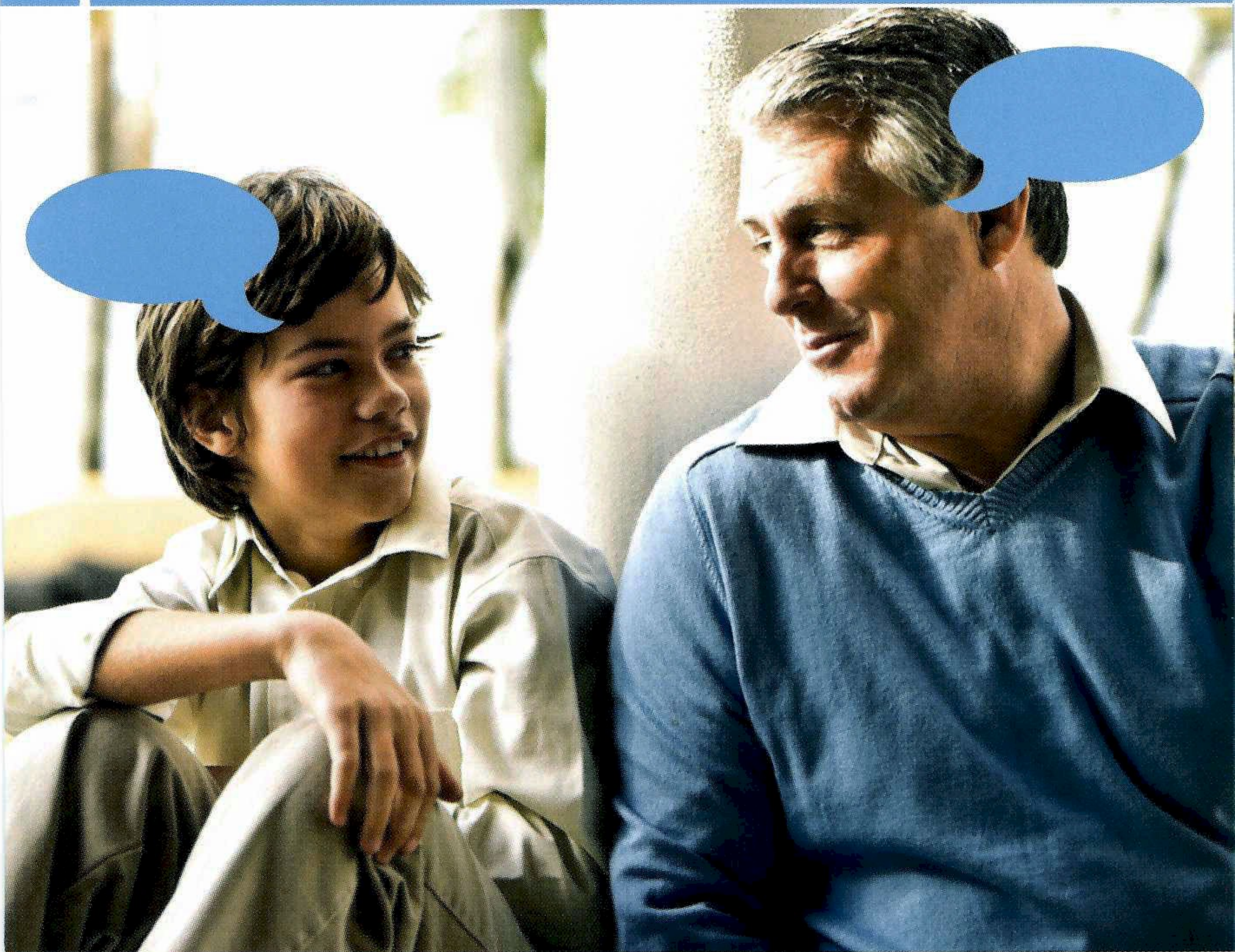
Manter a **televisão desligada às horas das refeições**, assim como em alturas em que se proporcione um jogo, diálogo, festa ou convívio entre a família.

Fazer **saídas divertidas em família**, passeios ao ar livre, visitas a monumentos, museus, etc.

Pedir ajuda aos filhos nas tarefas de casa e fazê-las em conjunto; costuma dizer-se "a ajuda de uma criança é pouco, mas quem a desperdiça é louco" ...

Criar Amizade

Só se pode falar de temas difíceis como a sexualidade quando se cria intimidade com os filhos desde pequeninos





Guerra aos caprichos (não dar tudo o que eles pedem, pois só os vamos deseducar)

Combinar com eles que encargos podem fazer diariamente em casa, de acordo com as idades, e **exigir que sejam responsáveis** (sem que tenham de ter prémios ou compensações para tudo)

Evitar o consumismo (no meio está a virtude: nem demais nem de menos)

Ensinar a partilhar (brinquedos, comida, guloseimas, o tempo e a atenção)

Elogiar várias vezes ao dia (sobretudo nas coisas em que sabemos que têm mais dificuldade e que se esforçam mais)

Corrigir com clareza, explicando o porquê das acções erradas dos filhos e **suas consequências negativas**

Colocar metas realistas mas ambiciosas no estudo dos filhos: a cada um deve exigir-se-lhe o seu máximo

Pedir desculpa quando os pais vêem que erraram ou foram injustos com os filhos

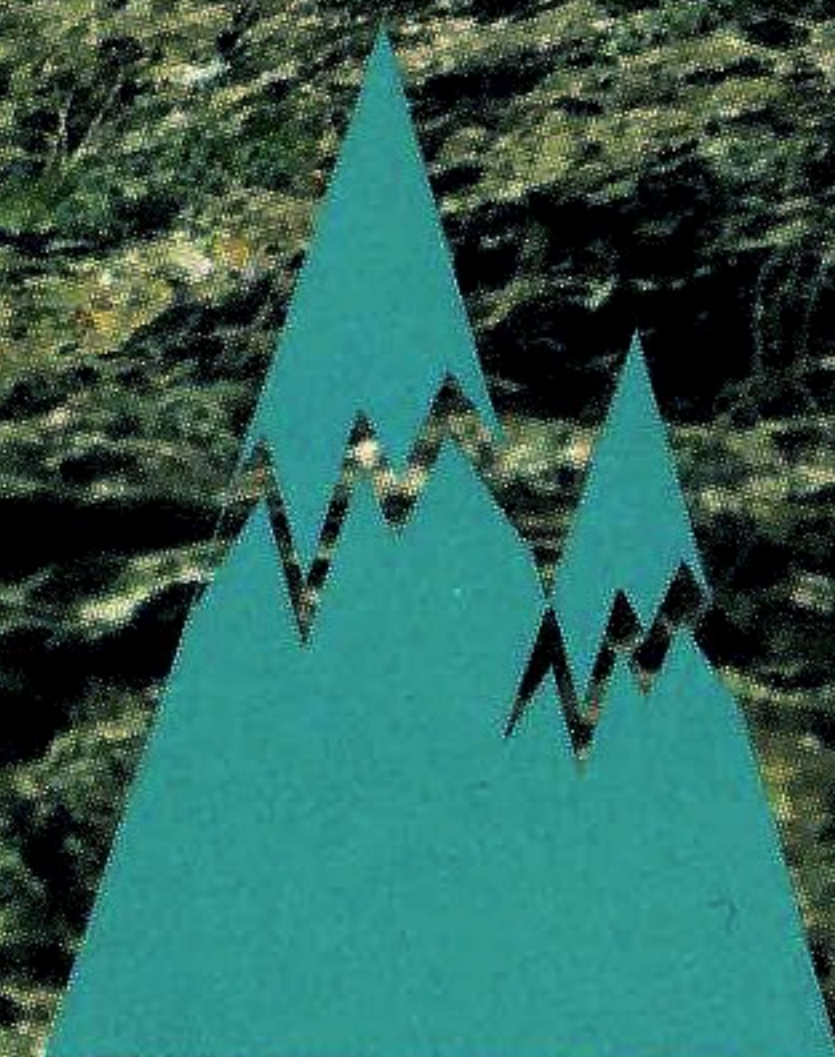
Animar os filhos em como são sempre capazes de melhorar nas suas dificuldades

Apoio incondicional e carinho por parte de ambos os pais

União da mãe e do pai nas decisões sobre a educação dos filhos, mesmo que se tenha rompido a relação entre os pais

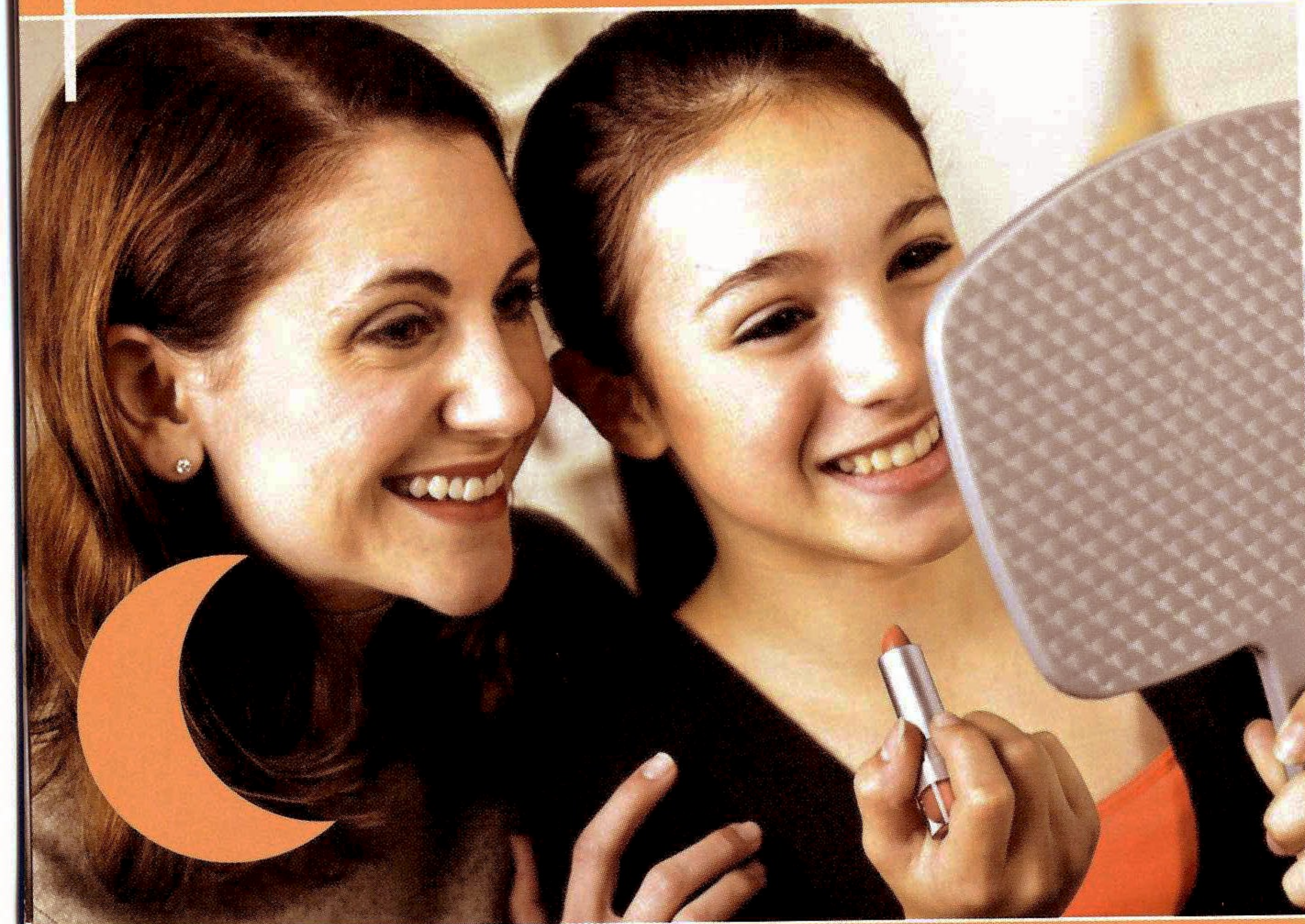
Educar um carácter forte

Saber dizer não àquilo que é prejudicial para os filhos e explicar porquê



Saídas na adolescência e juventude

Falar antecipadamente sobre o local onde vão, companhias, forma de se deslocarem. As decisões na hora são quase sempre precipitadas e facilmente manipuláveis pelos adolescentes



Procurar conhecer pessoalmente os amigos dos filhos

Estabelecer regras para as saídas (nem sempre, nem nunca) e explicá-las com clareza

Marcar sempre uma hora de chegada a casa

Exigir o cumprimento das regras previamente acordadas

Falar antecipadamente sobre os **riscos do consumo de álcool e drogas** (contar casos verídicos do nosso conhecimento)

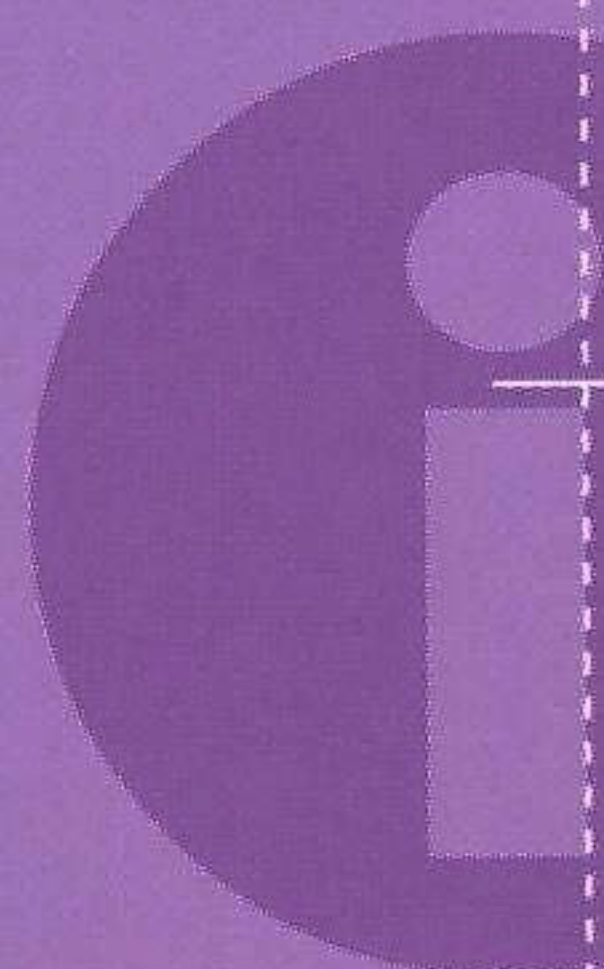
Falar sobre os **riscos de acidentes rodoviários** ao conduzir sobre os efeitos de álcool e drogas

Pedir para avisar sempre que haja qualquer alteração de planos ou aconteça algum imprevisto



Educação sexual na escola

Informar-se sobre o projecto educativo da escola
e participar activamente nas associações de pais da escola



Participar na elaboração do projecto de educação sexual da escola, no cumprimento do previsto para os encarregados de educação nos artigos 6º e 11º da **Lei nº 60/2009 sobre educação sexual em meio escolar**

Exigir ser informado acerca de todas as actividades curriculares e não curriculares desenvolvidas no âmbito da educação sexual, de acordo com o previsto no artigo 11º da lei sobre educação escolar em meio escolar

Exercer o direito dos pais como primeiros educadores dos filhos, reconhecido na Constituição Portuguesa, recusando a participação dos filhos em actividades que vão contra os valores perfilhados pelos encarregados de educação

Acompanhar as aulas de educação para a saúde nas áreas curriculares não disciplinares dos filhos, nomeadamente em Área de Projecto e Formação Cívica no Ensino Básico e Secundário, e nas aulas de educação para a Saúde, no ensino profissional, conversando sobre elas com os filhos

Consultar os manuais escolares adoptados pela escola em cada ano lectivo, uma vez que a lei prevê a transversalidade da educação sexual em todas as disciplinas dos curricula dos diversos anos,

conforme previsto no artigo 3º. Estar particularmente atento às disciplinas de **Estudo do Meio, Ciências da Natureza, Línguas e Filosofia**, em todos os temas que digam respeito, directamente ou indirectamente, com sexualidade, reprodução, orientação sexual, família, amor e bioética



R. Viriato, nº 23 - 6º Dto - 1050 - 234 Lisboa

telefone 21 314 95 85

familiasociedade@sapo.pt

www.familiaesociedade.org

Horário: 10h às 14 horas

Projecto "Escola de Pais - Educar para o século XXI"

Projecto financiado pela Direcção Geral da Segurança Social
ao abrigo dos apoios financeiros às Associações de Família.